

انواع اختلالات خواب در پرستاران

شهره کلاگری*، فاطمه افشار مقدم**، دکتر ماهیار آذر***

چکیده

خواب یکی از عناصر مهم در چرخه‌های شبانه روزی است که با بازسازی قوای فیزیکی و هیجانی همراه است. از آن جا که انسان‌ها یک سوم زندگی خود را در خواب می‌گذرانند و بیش از ۳۰ درصد مردم دنیا از اختلالات خواب رنج می‌برند، می‌توان گفت، اختلالات خواب از بزرگ‌ترین اختلالات روانی می‌باشد. پژوهش توصیفی حاضر به منظور تعیین بعضی از انواع اختلالات خواب نظیر بی‌خوابی‌ها، خواب آلودگی مفرط و اختلالات عملکردی خواب پرستاران شاغل در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی صورت گرفت. در این مطالعه ۷۵۱ پرستار ۴۵-۲۰ ساله شرکت داشتند. بعد از جمع‌آوری اطلاعات به وسیله پرسشنامه و انجام آزمون‌های آماری یافته‌ها نشان داد بیشترین اختلالات خواب از نوع بی‌خوابی‌ها (اختلال در تداوم خواب با ۷۲/۴ درصد، اختلال در شروع خواب با ۵۵/۸ درصد)، بیدار شدن زودرس (۵۲/۷ درصد)، خواب آلودگی مفرط (۶۵/۵ درصد) و ناتوانجاری خواب (۳۶/۹ درصد) بود. همچنین بین بعضی از عوامل جمعیت‌شناختی نظیر سن، جنس، سابقه کار، سمت، وضعیت ازدواج و وضعیت تویت کاری با اختلالات خواب همبستگی معنی‌داری وجود داشت. نتیجه این‌که وجود انواع اختلالات خواب در بین پرستاران نشانگر درگیر بودن شغل پرستاری با اختلال دوره زیستی خواب می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: خواب، اختلالات خواب، پرستاران

* فوق لیسانس پرستاری (گرایش داخلی - هراسی) و عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی کرگان، تلفن: ۰۷۱-۲۲۲۸۰۵۴

** فوق لیسانس پرستاری (گرایش روان‌پرستاری) و عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی

*** روانپزشک و عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی